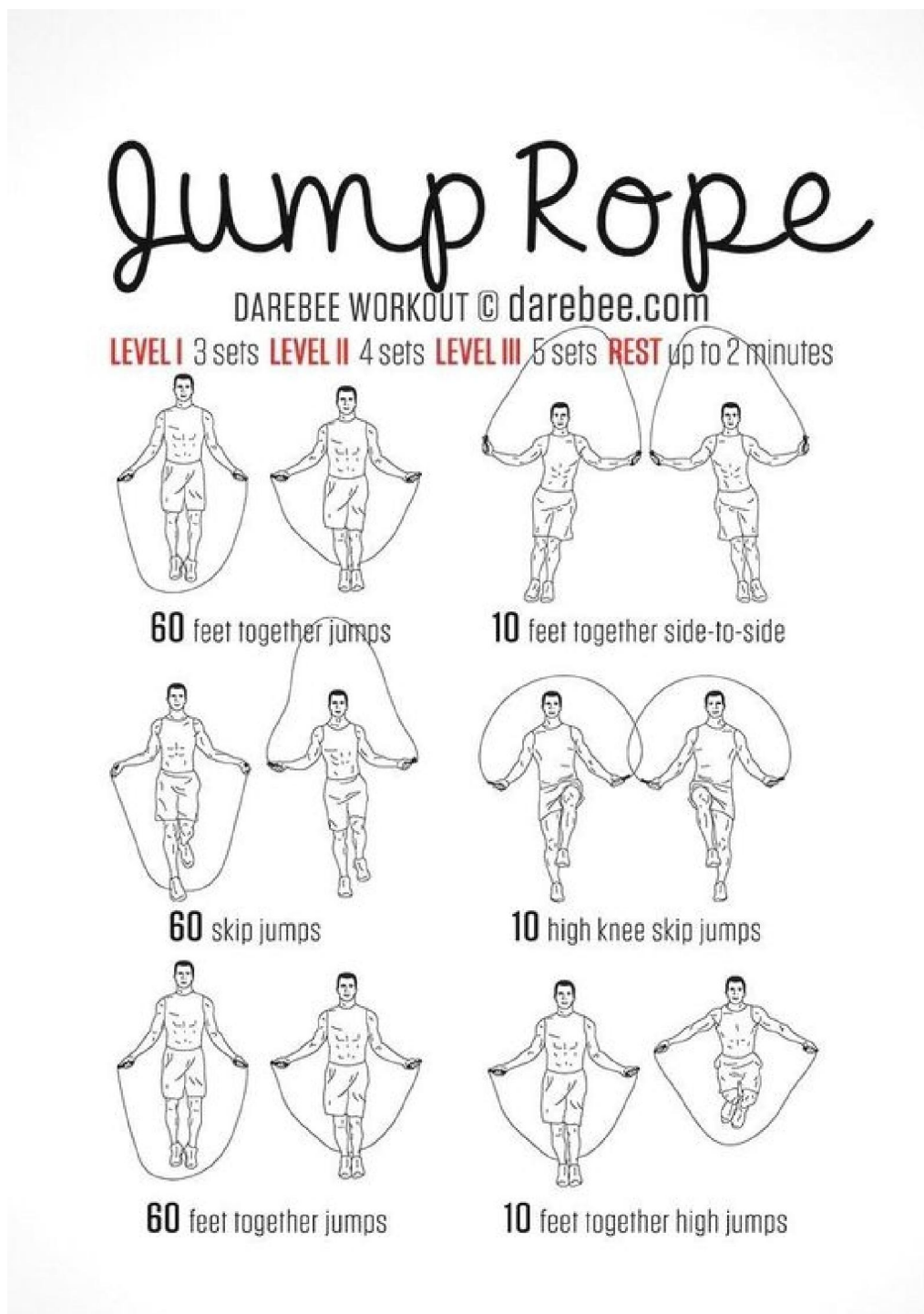


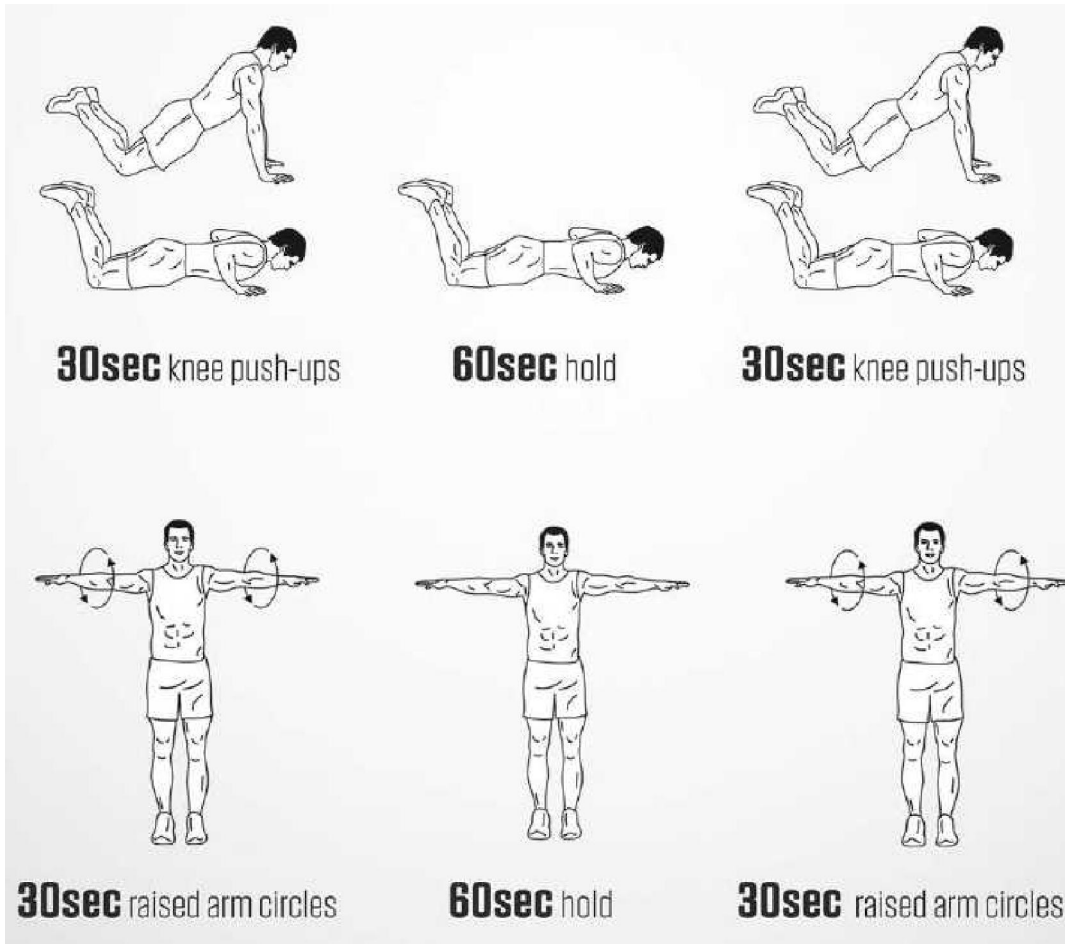
Witam w kolejnym tygodniu – wiczenia na ten tydzie :

*Wszystkie wiczenia s zarówno dla dziewcz t jak i facecików*

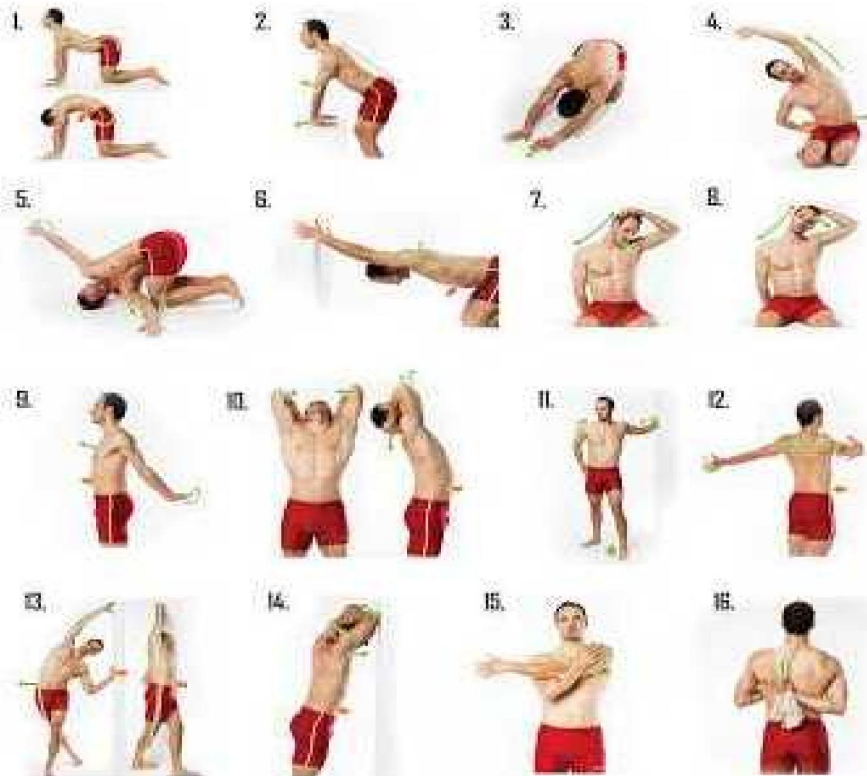
**Dzie 21 – pi tek 17.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

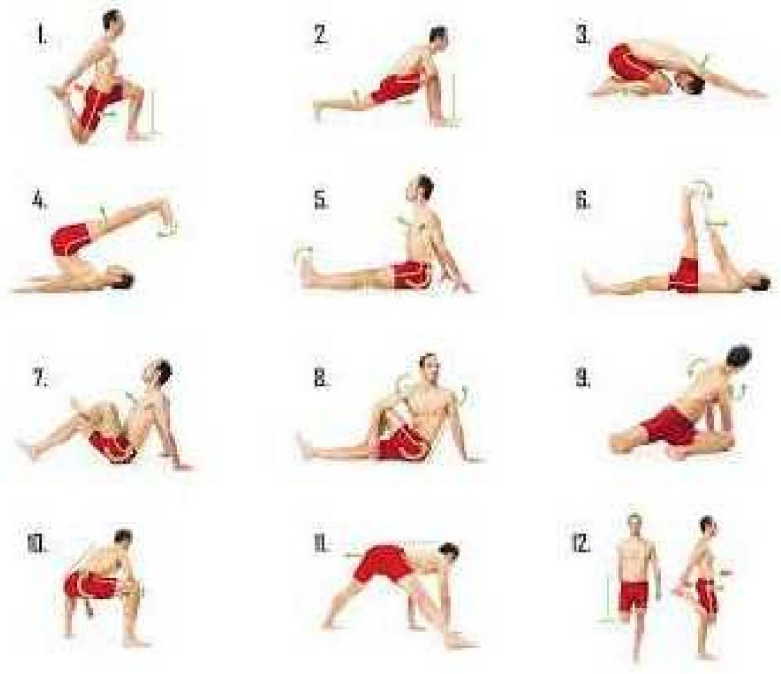
**...na pocz tek krótka rozgrzewka (rozgrzewk wykonujemy za ka dym razem przed wiczeniami):**





**...chwila na rozci ganie (zawsze po wiczeniach troch stretchingu):**





**Dzie 22 – sobota 18.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**

**60sec** leg raises      **30sec** raised leg circles      **60sec** hold

---

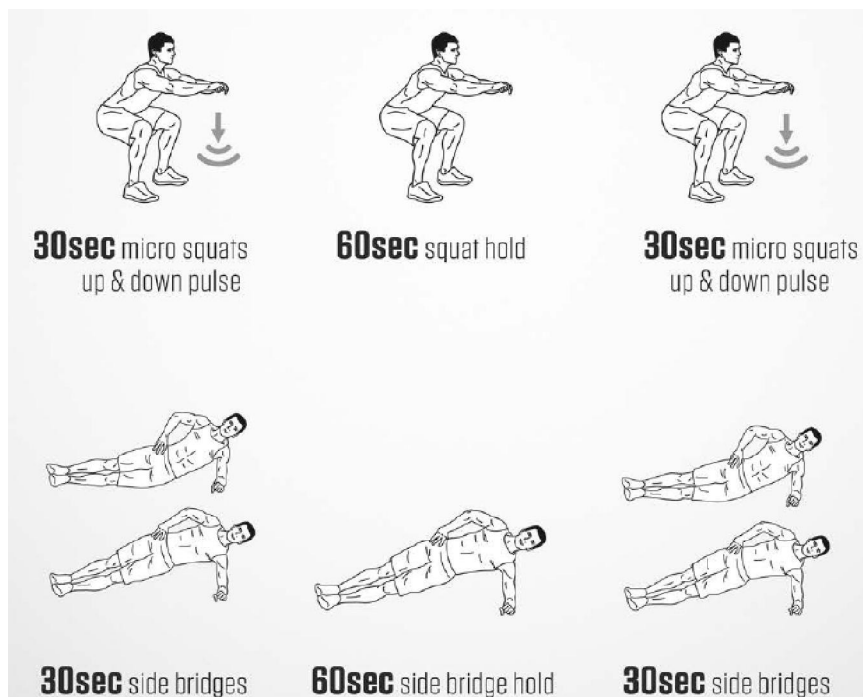
change legs and repeat the sequence

**60sec** side leg raises      **30sec** fast kicks      **60sec** hold

**...teraz rozci ganie**

**Dzie 23 – niedziela 19.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

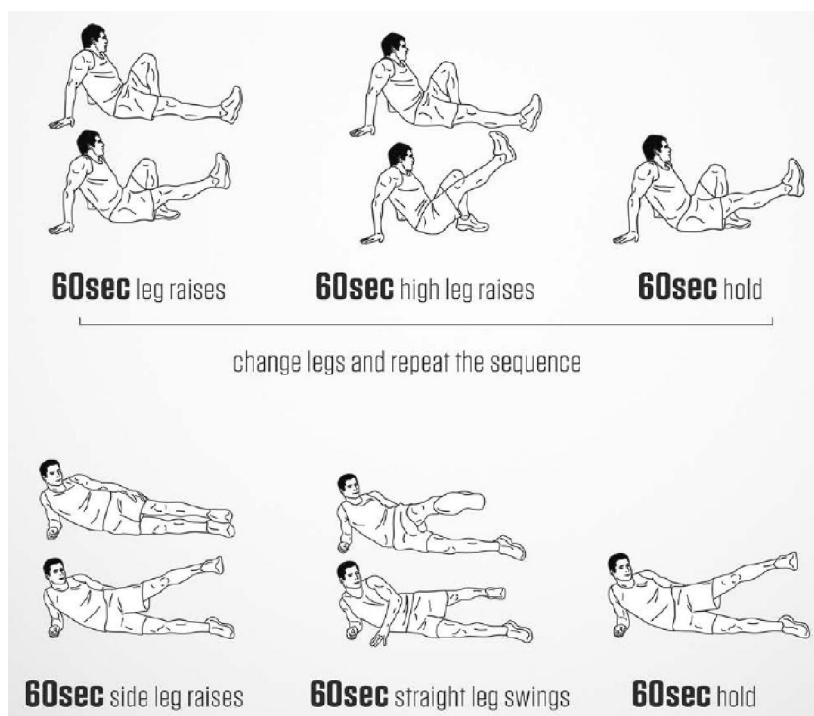
**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 24 – poniedzialek 20.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

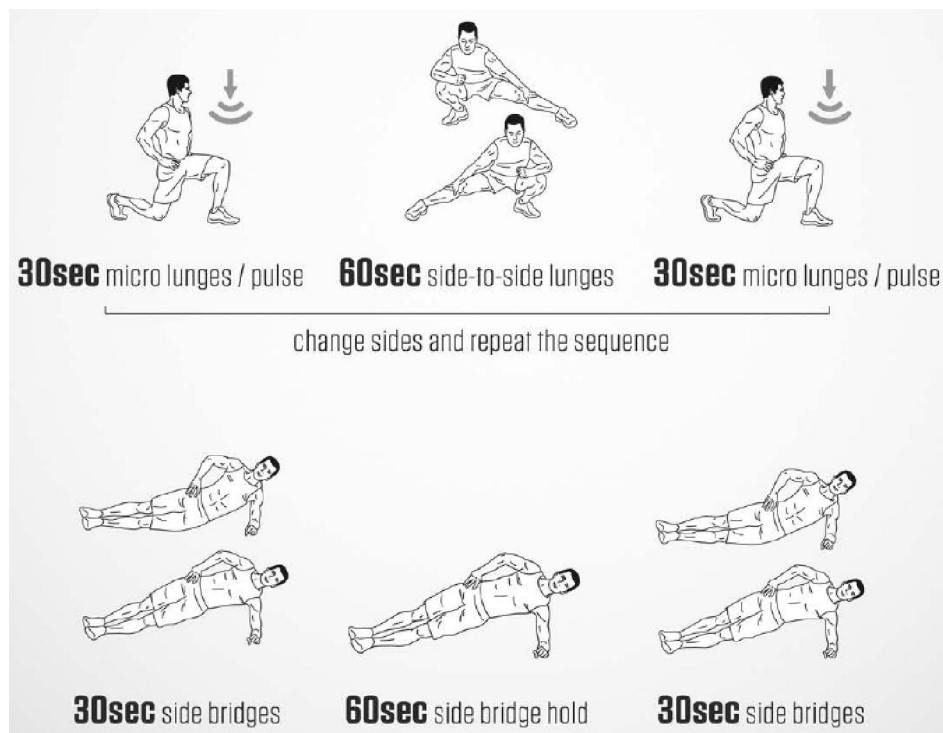
**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 25 – wtorek 21.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

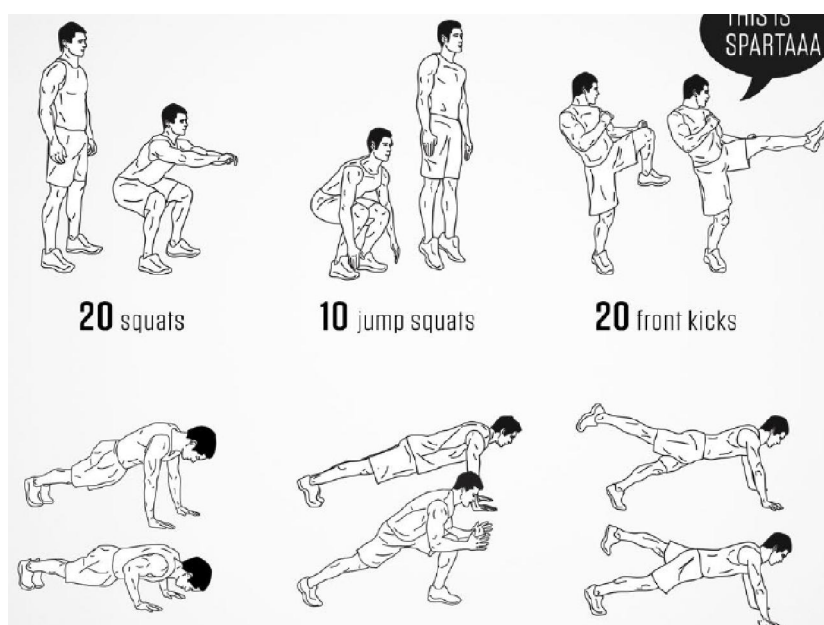
**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

**Dzie 26 – roda 22.04.2020r. ( wiczmy rano i wieczorem)**

**...najpierw rozgrzewka...**



**...teraz rozci ganie**

Zapraszam za tydzie i pozdrawiam - Tomasz Banach